

7月 ホットヨガスタジオ LET's 上小田井店 月間スケジュール

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
9:00						9:00～10:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★	9:00～10:00 リラックス yuuki ★
10:00		10:00～11:00 柔軟性UP yuka ★★★	10:00～11:00 ヒーリングセラピー arisa ★★	10:00～11:00 愛されクビレ manaka ★★★★★	10:00～11:00 フェイシャルヨガ arisa ★		
11:00						11:00～12:00 腰痛改善 yuka ★★	11:00～12:00 フロー yumi ★★★
12:00		12:00～13:00 腰痛改善 yuka ★★	12:00～13:00 フロー arisa ★★★★	12:00～13:00 ベーシック manaka ★★	12:00～13:00 ヴィンヤサフロー arisa ★★★★★		
13:00						13:00～14:00 ベーシック yuuki ★★	13:00～14:00 ビギナー yuuki ★
14:00			14:00～15:00 スッキリ美脚 nako ★★		14:00～15:00 ゼロコリ arisa ★★★★		
15:00						15:00～16:00 リラックス yuuki ★	15:00～16:00 ヴィンヤサフロー emi ★★★★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	17:00～18:00 柔軟性UP emi ★★★
18:00		18:00～19:00 スッキリ美脚 nako ★★		18:00～19:00 アンチエイジング yumi ★★			
19:00			19:00～20:00 背中美人 chica ★★★★		19:00～20:00 愛されクビレ yumi ★★★★★		
20:00		19:30～20:30 太陽礼拝 nako ★★★★★		19:30～20:30 リラックス Rina ★			
21:00		21:10～22:10 リンパデトックス nako ★	21:00～22:00 FLOW SOUND chica ★★★★	21:10～22:10 コアビューティー Rina ★★★★★	21:00～22:00 キャンドルナイトヨガ yumi ★★		

	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
9:00						9:00～10:00 ゼロコリ nako ★★★	9:00～10:00 ボディリリース yumi ★★
10:00		10:00～11:00 マットピラティス mimi ★★★★★	10:00～11:00 リンパデトックス yuka ★	10:00～11:00 優しい森林浴フロー yumi ★★	10:00～11:00 フルムーン mimi ★★★★		
11:00						11:00～12:00 太陽礼拝 nako ★★★★★	11:00～12:00 FLOW SOUND yumi ★★★★
12:00		12:00～13:00 リラックス mimi ★	12:00～13:00 スッキリ腸整 yuka ★★★★	12:00～13:00 背中美人 yumi ★★★★	12:00～13:00 アンチエイジング mimi ★★		
13:00						13:00～14:00 女性ホルモンUP yumi ★★	13:00～14:00 美尻メイク moe ★★★★★
14:00			14:00～15:00 美尻メイク nako ★★★★★		14:00～15:00 プレスフィーリング T.yuka ★		
15:00						15:00～16:00 フルムーン yumi ★★★★	15:00～16:00 ヒーリングセラピー moe ★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 プレスフィーリング T.yuka ★	17:00～18:00 背中美人 moe ★★★★
18:00		18:00～19:00 ビギナー nako ★		18:00～19:00 太陽礼拝 nako ★★★★★			
19:00			19:00～20:00 スッキリ腸整 manaka ★★★★		19:00～20:00 ヒーリングセラピー moe ★★		
20:00		19:30～20:30 美尻メイク nako ★★★★★		19:30～20:30 女性ホルモンUP Rina ★★			
21:00		21:10～22:10 ヒーリングセラピー nako ★★	21:00～22:00 フェイシャルヨガ manaka ★	21:10～22:10 フルムーン Rina ★★★★	21:00～22:00 美姿勢 moe ★★★★★		

Basic

ホットヨガの効果を実感
するための基本プログラム

Conditioning

温浴効果で不調の
解消を目指すプログラム

Bodymake

様々な体の悩みにアプローチし
美しいボディラインを目指すプログラム

Aroma

アロマオイルを使用し心からの
リラックスを味わう癒しのプログラム

Flow

呼吸と共に流れるようにポーズを
繰り返し心身を整えるプログラム

Beauty

いつまでも健康で、美しいココロと
カラダを目指すプログラム

Music

リズムに合わせて身体を動かし
軸や安定感を養っていくプログラム

★マークが多くなるほど
運動量が高くなります

	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
9:00	定休日	休業日 (社員研修)				9:00～10:00 むくみリセットヨガ chica ★★	9:00～10:00 燃焼フロー yumi ★★★★★
10:00			10:00～11:00 ヨガビクス T.yuka ★★★★★	10:00～11:00 フロー yumi ★★★	10:00～11:00 ビギナー nako ★		
11:00						11:00～12:00 愛されクビレ chica ★★★★	11:00～12:00 フェイシャルヨガ yumi ★
12:00			12:00～13:00 女性ホルモンUP yuka ★★	12:00～13:00 ヒーリングセラピー yumi ★★	12:00～13:00 柔軟性UP chirei ★★★		
13:00						13:00～14:00 アンチエイジング manaka ★★	13:00～14:00 背中美人 nako ★★★
14:00			14:00～15:00 ボディリリース yuka ★★		14:00～15:00 リンパデトックス chirei ★		
15:00						15:00～16:00 美BODYフィットネス manaka ★★★★★	15:00～16:00 ボディリリース emi ★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 リラックス mimi ★	17:00～18:00 骨盤調整 emi ★★★
18:00				18:00～19:00 ヒーリングセラピー nako ★★			
19:00			19:00～20:00 フロー chica ★★★★		19:00～20:00 バレリーナストレッチ chica ★★		
20:00				19:30～20:30 リンパデトックス Rina ★			
21:00			21:00～22:00 腰痛改善 chica ★★	21:10～22:10 ヴィンヤサフロー Rina ★★★★★	21:00～22:00 骨盤調整 chica ★★★★		

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
9:00	定休日					9:00～10:00 コアビューティー Rina ★★★★★	9:00～10:00 スッキリ美脚 chica ★★
10:00		10:00～11:00 骨盤調整 arisa ★★★	10:00～11:00 ボディリリース yuka ★★	10:00～11:00 プレスフィーリング emi ★	10:00～11:00 美尻メイク nako ★★★★		
11:00						11:00～12:00 ヒーリングセラピー Rina ★★	11:00～12:00 スッキリ腸整 chica ★★★
12:00		12:00～13:00 リラックス arisa ★	12:00～13:00 ゼロコリ yuka ★★★	12:00～13:00 パワー emi ★★★★★	12:00～13:00 スッキリ美脚 nako ★★		
13:00						13:00～14:00 フロー yumi ★★★	13:00～14:00 美姿勢 yumi ★★★★★
14:00			14:00～15:00 バレリーナストレッチ chica ★★		14:00～15:00 フロー chica ★★★		
15:00						15:00～16:00 腰痛改善 yumi ★★	15:00～16:00 優しい森林浴フロー yumi ★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 マットピラティス mimi ★★★★	17:00～18:00 アンチエイジング mimi ★★
18:00		18:00～19:00 美尻メイク nako ★★★★		18:00～19:00 柔軟性UP manaka ★★★			
19:00			19:00～20:00 ボディリリース yumi ★★		19:00～20:00 キャンドルナイトヨガ yumi ★★		
20:00		19:30～20:30 ヒーリングセラピー nako ★★		19:30～20:30 愛されクビレ Rina ★★★★			
21:00		21:10～22:10 背中美人 nako ★★★★	21:00～22:00 パワー yumi ★★★★★	21:10～22:10 プレスフィーリング Rina ★	21:00～22:00 ゼロコリ yumi ★★★		

	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)
9:00	定休日			
10:00		10:00～11:00 リラックス yuuki ★	10:00～11:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★	10:00～11:00 女性ホルモンUP arisa ★★
11:00				
12:00		12:00～13:00 スッキリ腸整 yuuki ★★★	12:00～13:00 プレスフィーリング yuka ★	12:00～13:00 骨盤調整 arisa ★★★
13:00				
14:00			14:00～15:00 背中美人 chirei ★★★	
15:00				
16:00				
17:00				
18:00		18:00～19:00 FLOW SOUND yumi ★★★	18:00～19:00 リラックス chica ★	18:00～19:00 ヒーリングセラピー nako ★★
19:00				
20:00		19:30～20:30 アンチエイジング moe ★★	19:30～20:30 むくみリセットヨガ chica ★★★	19:30～20:30 ダイエット nako ★★★★★
21:00		21:10～22:10 マットピラティス moe ★★★★★	21:10～22:10 フロー yumi ★★★★	21:10～22:10 スッキリ美脚 nako ★★

【予約受付】

- ご予約はレッスン開始15分前までにWEB又はTELでご利用いただけます。
- WEB:www.yoga-lets.com 24時間ご利用可
- *レッスン予約は3件まで可能です。
- *レッスンは満席の場合、キャンセル待ち登録が可能です。
- レッスンに空きが出た場合、キャンセル待ち登録をした方へお知らせメールが届きますので、改めてご予約をお願いします。
- *所属店舗以外のレッスン予約も可能です。
- (男性の方は新瑞橋店のみのご利用に限ります。)
- TEL: 052-501-0200 (平日9:30～22:30、土日祝8:30～20:30)

【キャンセル・変更 受付】

- ご予約のキャンセル・変更はレッスン開始の1時間前までにTELまたはWEBでお願い致します。
- ご連絡がない、またはレッスン開始1時間前を過ぎてのご連絡は「無断キャンセル」とさせていただきます。
- 無断キャンセルされた場合、1回分の消化となりますのでご了承ください。
- *特にマンスリー4会員の方は1回分が自動的に消化されてしまいますので、ご注意ください。
- 無断キャンセルが1カ月間に3回あった場合、その後5日間ご予約の制限がかかりますので、ご了承ください。
- 朝一レッスンをお電話でキャンセルされる場合は、前日の営業時間までをお願い致します。

【レッスンについて】

- レッスン開始5分前までに受付を済ませてください。
- レッスン開始後のご入室はお断りさせていただきます。
- スタジオ内へはお水、タオル、ロッカーキーのみお持ち込みください。
- スタジオ内での私語はお慎みください。
- レッスンの途中退出は基本できません。
- 但し、気分や体調が悪くなった場合、退出することができます。
- 病気や交通事情、その他によりインストラクターが変更になる場合がございます。
- WEBのINFORMATIONまたは店内掲示でお知らせ致します。